

BOSCAÍ LÓIN SLÁINTIÚLA

Seo a leanas roinnt nod praiticiúil duitse agus do do chuid leanaí le bosca lóin sláintiúil a réiteach. Má chleachtann an páiste dea-nósanna bia go luath sa saol fanfaidh sin leis go deo. Bíonn aon tríú dár riachtanais chothaitheacha in aghaidh an lae i do lón agus mar sin tá sé tábhachtach roinnt machnaimh agus pleanáil a dhéanamh is lón á réiteach.

SEO ROINNT NOD LE BOSCA LÓIN SLÁINTIÚIL A RÉITEACH

BÍODH ÉAGSÚLACHT I gCEIST

- Bíodh réimse leathan bia i gceist – stáirse, próitéin, déirí, torthaí agus glasraí
- Déan iarracht éagsúlacht bia a chur ar fáil gach lá – ní maith le haon duine ceapairí liamháis a ithe cúig lá in aghaidh na seachtaine!
- Bíodh nithe spéisiúla sa bhosca lóin – bain triail as cuid díobh seo a leanas:
 - Bíodh athrú aráin ann i.e. arán piota, béigil, rollóga caiscín – bíodh stoc díobh sa reoiteoir agat
 - Réitigh breis ríse/pasta sa tráthnóna – is féidir sailéid shuimiúla a dhéanamh leo
 - Bíodh téama an bhosca lóin bunaithe ar thír éagsúil m.sh. An Iodáil – bain triail as sailéad pasta, Meicsiceo – toirtílí plúir a líonadh
- Bíonn anraith baile (i bhfleasc teirmis) go breá laethanta fuara agus bíonn sailéid deas éadrom agus friseáilte go deas nuair a bhíonn an aimsir níos teo. Tá gach aon cheann acu lán le mianraí agus le vitimíní riachtanacha
- Tá sé tábhachtach go n-ólfadh leanaí deochanna – tá sé molta dóibh suas le 6 cupán dí a ól in aghaidh an lae. Bainne agus uisce is fearr dóibh le n-ól. Bíonn sé níos suimiúla acu deoch a ól as buidéil ghealdathacha agus le sóip.

RÉITIGH DO LÓN LE CÚNAMH Ó LITTLESTEPS

- Féach ar láithreán gréasáin Little Steps chun bealaí éasca a aimsiú le lón blasta agus a bhfuil cothú ann a réiteach do do chuid leanaí gach lá. www.littlesteps.eu

BÍODH SÉ GLAN AGUS SÁBHÁILTE

Cuimhnigh gur chóir ceapairí feola nó bia eile a cheart a choinneáil sa chuisneoir a choinneáil chomh fuar agus is féidir go dtí am lóin. Seo a leanas noda le lón a choinneáil fuar agus sábháilte:

- D'fhéadfaí mála nó bosca inslithe a úsáid le lón a choinneáil fuar. D'fhéadfá paca beag oighir a úsáid freisin nó rogha eile air sin is ea cartán sú torthaí a bheadh reoite.
- Tá sé tábhachtach gan lón a fhágáil in áit the, gar do radaitheoirí mar shampla ná faoi sholas na gréine.
- Caith amach aon bhia meatach nach n-itear an lá sin.
- Nigh buidéal uisce, claibíní agus boscaí lóin ar féidir iad a athúsáid gach lá in uisce gallúnach te agus triomaigh iad.

Agus ar deireadh, cuimhnigh i gcónaí do chuid lámha a nigh sula n-íosfaidh tú do lón.

SEO A LEANAS A CHEART A CHUR I mBOSCA LÓIN SLÁINTIÚIL

ARÁN AGUS GRÁNACH

Péire as an ngrúpa aráin agus gránach...

- 1 phíosá aráin
- 1 rolla aráin ar mheánmhéid
- 1 Fillteog toirtíle
- 1 Arán piota
- 1 Scóna beag nó gnáthchíste
- 2 briosca crua nó cipín aráin
- 2 spúnóg bhoird/ 3 spúnóg milseoige de pasta nó de rís chócaráilte
- Riar beag de ghrán rósta (gan aon rud curtha leis, gan salann)

AN RAIBH A FHIOS AGATSA?

Nuair a bhíonn arán agus gránaigh slánghráin inár aiste bia airimid lán níos faide agus cuidíonn sé le cosc a chur ar iatacht.

FEOIL / MALAIRT AR FHEOIL

Ceann as an ngrúpa bia feoil / roghanna eile in áit feoil...

- 2 phíosá d'fheoil bhruite
- 2 phíosá sicín nó brollach turcaí
- 2 phíosá de cháis chéadair
- 1-2 ubh (bruite, sliste nó brúite)
- Leath channa d'iasc tuinnín, bradáin, ronnaigh, nó sairdín

- 1-2 spúnóg boird de leathán sicphiseánach m. sh. humas – bain leas as mar dip le cairéid/soilire a shá ann.

Nóta: Ba chóir iasc ar nós bradán nó tuinnín stánaithe a bheith sa bhosca lóin ar a laghad uair sa tseachtain – bain as na cnámha

AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Gur lú salann atá i bhfeoil thrua ar nós brollach sicín ná atá i bhfeoil phróiseáilte ar nós liamhás agus bagún. Tá an iomarca salainn in ann brú fola daoine fásta agus i leanaí a ardú, mar sin bíodh feoil thrua agat níos minicí ná feoil phróiseáilte.

TORTHAÍ AGUS GLASRAÍ

Ar a laghad cuid amháin as an ngrúpa bia torthaí agus glasraí...

- 1 Toradh mór (mar shampla úlla amháin, oráiste amháin, banana amháin)
- 2 phíosá beag toradh (m.sh. 2 satsúma, 2 cíobhaí)
- 150ml sú torthaí neamh-mhilsithe glan (tá 200ml i gcartán beag amháin)
- Leathchanna (2 spúnóg bhoird/trí spúnóg mhilseoige) de thoradh ina sú féin
- 1 Spúnóg bhoird de thoradh triomaithe (mar shampla rísíní nó sabhdánaigh)
- 1 Glac beag fionchaora (8-10 fionchaora)
- 1 Sailéad beag (m. sh. Díol babhla milseoige de shailéid ina mbeadh leitís, tráta, cúcamar agus craobhacha soilire)
- 2 spúnóg bhoird/trí spúnóg mhilseoige glasraí (mar shampla cairéid grátáilte nó mionghearrtha)

AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Gur foinsí an-mhaith de shnáithín, vitimíní agus de mhionraí iad torthaí agus glasraí agus go gcuidíonn siad baol atá ann ó ghalar croí, stróc agus roinnt ailís a laghdú.

TÁIRGÍ DÉIRÍOCHTA

Ceann as an ngrúpa bia táirgí déiríochta...

- 1 Gloine /cartán beag bainne (200ml)
- Pota iógairt beagmhéathrais nó nádurtha (125ml) nó thart ar an méid chéanna custaird
- 1 Triantán cáise ar féidir í a leathadh
- 2 phíosa cáise próiseáilte
- 1 píosa cáise chomh mór le bosca cipíní solais de cháis céadair, edam nó gouda.

Nóta: Tá táirgí déiríochta beagmhéathrais feiliúnach do leanaí os cionn dhá bhliain d'aois. Is foinse mhaith cailciam iad bainní blaistithe freisin ach go bhfuil níos mó fuinnimh agus siúcra iontu ná gnáthbhanne - déan na lipéid a sheiceáil agus déan comparáid idir na brandaí.

AN RAIBH A FHIOS AGAT?

Go bhfuil táirgí deiríochta an-tábhachtach in aistí bia leanaí agus deagóirí go háirithe toisc go bhfuil cailciam iontu a chuidíonn le cnámha agus fiacla.

ROGHA DE SNEAICEANNA SLÁINTIÚLA (AR LÚ SIÚCRA AGUS SAILL ATÁ IONTU)

Go minic bíonn sé deacair teacht ar mhalairt sneaiceanna orthu sin a bhfuil go leor siúcra agus saille iontu. Seo roinnt roghanna blasta:

- Torthaí (mar shampla úlla nó banana, dornán fionchaora)
- Píosaí de ghlasraí amh, nite (m.sh. cairéid, soilire, piobar agus cúcamar)
- Glasra iomlán amh, nite (m. sh. trátaí silín)
- Leathchanna torthaí (ina sú féin)
- Grán rósta gan aon rud curtha leis (gan salann)
- Cipíní aráin, craicir neamhshailte, gan aon rud curtha leo nó craicir lánchruithneachta, arán briosc nó brioscaí uisce le torthaí nó cáis
- Cístí ríse gan aon rud curtha leo
- Iógart beagmhéathrais nó nádurtha le torthaí mionghearrtha (úr, reoite nó i gcanna lena sú féin)
- Scónaí caiscín nó scónaí gan aon rud curtha leo
- Brioscaí gan aon rud curtha leo (mar shampla brioscaí caiscíneach, rich tea)*

*Is fearr iad seo a ithe le do bheilí (nuair is lú dhéanann siad dochar d'fhiacra) agus ní cheart iad a ithe ró-mhínic idir béilí. Tá cothú sna sneaicanna agus sna deochanna, ach fós tá roinnt siúcra, saille agus salainn iontu.

DEOCHANNA ATÁ FEILIÚNACH DO LEANAÍ

Tá sé tábhachtach go n-ólfadh leanaí dóthain deochanna i rith an lae. Mura n-ólann said a ndóthain, d'fhéadfadh siad a bheith díhiodráitithe, lag, tuirseach agus tart a bheith orthu. Ba chóir deochanna a chur ar fáil i gcónaí i gcomhair am sosa agus am lóin.

Uisce agus bainne na deochanna is feiliúnaí do leanaí. Toisc an méid siúcra atá iontu go nádurtha, níor cheart sú torthaí neamh-mhilsithe a ól ach le do bhéile agus uisce tríd más féidir ar chor ar bith (cuid amháin sú le deich gcuid uisce)

Mura bhfuil tú cinnte an bhfuil breis siúcra i ndeoch áirithe, breathnaigh ar an liosta comhábhair. Tugtar ainmneacha eile ar shiúcra agus a bhíonn ar an liosta comhábhair ar nós siúcros, fruchtós, glúcós, maltós, deastrós agus síoróip. Féach an tábla thíos chun tuilleadh eolais a fháil ar dheochanna feiliúnacha.

Deoch

Uisce

Bainne (leathbhearrtha/beagmhéathrais más féidir)

Sú torthaí neamh-mhilsithe (Tá sú torthaí ó dhlúthán feiliúnach freisin mura mbíonn breis siúcra curtha leis ann)

Bainne blaitithe*

Scuais caolaithe gan aon siúcra

Iógart nó deochanna bainne*

Caoineoga*

Deoch sú torthaí (neamh-mhilsithe)

Deoch sú torthaí (milsithe)

Deochanna súilíneacha (lena n-airítear cinn le meáchan a chailleadh)

Nach dochar d’Fhiacla

An rogha is fearr i gcónaí

Rogha maith i gcónaí

Le do bhéilí

Le do bhéilí

Le do bhéilí

Le do bhéilí

Le do bhéilí

Le do bhéilí

Déanann dochar d’fhiacla

Déanann dochar d’fhiacla

*Déan comparáid idir na brandaí agus roghnaigh na cinn nach bhfuil an oiread siúcra iontu.

DO BHOSCA LÓIN A PHLEANÁIL – CÚIG LÁ

Is minic a chuirimid na rudaí céanna sa bhosca lóin gach lá. Bíonn an lón níos taitneamhaí má bhíonn éagsúlacht ag baint leis an bhosca lóin. Léiríonn an leagan amach cúig lá thíos chomh héagsúil is a d'fhéadfadh do bhosca lóin a bheith.

Dé Luain

1 Rolla aráin ar mheánmhéid le sicín agus le leitís + + Dornán maidí cairéid + Pota iógairt beagmhéathrais +

Dé Máirt

Arán beag piota le tuinnín agus grán milis + + Scóna caiscín + + cartán bainne

Dé Céadaoin

2 spúnóg bhoird cúscúis le 1 spúnóg bhoird de thorthaí triomaithe + + 2 craicear le cáis chéadair beagmhéathrais + + cartán sú torthaí neamhmhilsithe

Déardaoin

2 píosa aráin le liamhás bruite agus leitís + coimeádán beag torthaí ina sú féin + + Iógart +

Dé hAoine

Fillteog toirtíle le sicín, slisíní piobair agus leitís + + cartán beag torthaí stofa + + cartán bainne

Nóta:

1. Tá ábhar le haghaidh lóin agus sneaicanna san áireamh sa phlean 5 lá bosca lóin
2. Cuid níos lú do dhaoine níos lú
3. Úsáid leathán beagmhéathrais, anlann goinbhlasta nó maonáis beagmhéathrais in ionad na roghanna lánmhéathrais.

LÍNE CHABHRACH

TÉ 0800 085 1683

DÉ 1850 40 4567

www.safefood.eu